

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA VEGE 1500 kcal	DIETA VEGE 2000 kcal	DIETA VEGE 2500 kcal
Śniadanie Frittata z mozzarellą i szpinakiem oraz salsa pomidorowa	Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło klarowane, Cebula, Czosnek, Szpinak, Ser mozzarella, Szczypiorek, Pomidory z puszki (krojone), Cebula czerwona, Papryka zielona	Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło klarowane, Cebula, Czosnek, Szpinak, Ser mozzarella, Szczypiorek, Pomidory z puszki (krojone), Cebula czerwona, Papryka zielona	Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło klarowane, Cebula, Czosnek, Szpinak, Ser mozzarella, Szczypiorek, Pomidory z puszki (krojone), Cebula czerwona, Papryka zielona
II śniadanie Krem paprykowo-pomidorowy z bazylią	Papryka czerwona, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Masło ekstra, Sól biała, pieprz, Cukier, Pomidory z puszki (krojone), Bazylia świeża, Czosnek, Bulion warzywny, Olej rzepakowy	Papryka czerwona, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Masło ekstra, Sól biała, pieprz, Cukier, Pomidory z puszki (krojone), Bazylia świeża, Czosnek, Bulion warzywny, Olej rzepakowy	Papryka czerwona, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Masło ekstra, Sól biała, pieprz, Cukier, Pomidory z puszki (krojone), Bazylia świeża, Czosnek, Bulion warzywny, Olej rzepakowy
Obiad Kotlet wegetariański z czerwonej fasoli podany z gratine ziemniaczanym i surówką z białej rzodkwi, marchewki i jabłka	Fasola czerwona (konserwowa), Cebula, Czosnek, Jaja kurze całe, Pietruszka, liście, Mąka pszenna typ 500, Bułka tarta, Olej rzepakowy, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Masło ekstra, Ser mozzarella, Jaja kurze całe, Pietruszka, korzeń, Cebula, Jabłko, Marchew, Biała rzodkiew , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Fasola czerwona (konserwowa), Cebula, Czosnek, Jaja kurze całe, Pietruszka, liście, Mąka pszenna typ 500, Bułka tarta, Olej rzepakowy, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Masło ekstra, Ser mozzarella, Jaja kurze całe, Pietruszka, korzeń, Cebula, Jabłko, Marchew, Biała rzodkiew , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Fasola czerwona (konserwowa), Cebula, Czosnek, Jaja kurze całe, Pietruszka, liście, Mąka pszenna typ 500, Bułka tarta, Olej rzepakowy, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Masło ekstra, Ser mozzarella, Jaja kurze całe, Pietruszka, korzeń, Cebula, Jabłko, Marchew, Biała rzodkiew , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Podwieczorek Jagodowy pudding z tapioki z kawałkami melona	Tapioka (granulat suchy), Napój sojowy, mleko , Mleko kokosowe, Czarne jagody, mrożone, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Melon	Tapioka (granulat suchy), Napój sojowy, mleko , Mleko kokosowe, Czarne jagody, mrożone, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Melon	Tapioka (granulat suchy), Napój sojowy, mleko , Mleko kokosowe, Czarne jagody, mrożone, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Melon
Kolacja Gołąbki z pieczarkami, soczewicą i serem solankowym w sosie koperkowym podane z pieczywem od Bo Chenka	Pieczarki smaźone, Soczewica czerwona ugotowana, Ser typu Feta, Cebula, Kasza gryczana, gotowana, pieprz, Czosnek, Olej rzepakowy, Kapusta włoska, Bulion warzywny, Sycylijszyk, chleb pszenno-żytni z oliwkami, Bochenek , Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny, Czosnek, Bazylia świeża, Sól biała, pieprz	Pieczarki smaźone, Soczewica czerwona ugotowana, Ser typu Feta, Cebula, Kasza gryczana, gotowana, pieprz, Czosnek, Olej rzepakowy, Kapusta włoska, Bulion warzywny, Sycylijszyk, chleb pszenno-żytni z oliwkami, Bochenek , Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny, Czosnek, Bazylia świeża, Sól biała, pieprz	Pieczarki smaźone, Soczewica czerwona ugotowana, Ser typu Feta, Cebula, Kasza gryczana, gotowana, pieprz, Czosnek, Olej rzepakowy, Kapusta włoska, Bulion warzywny, Sycylijszyk, chleb pszenno-żytni z oliwkami, Bochenek , Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny, Czosnek, Bazylia świeża, Sól biała, pieprz